




## Sarde alla "beccafico"

 4 persone  10 minuti  20 minuti

### Ingredienti

Un kg di sarde fresche grandi; 250 gr. di pane grattugiato; 4 alici sotto sale spagnole; 50 gr. di pinoli; 2 spicchi di aglio; 10 foglioline di menta fresca; 200 g di "passulina" (La passulina è ribes nero essiccato, un prodotto tipico siciliano reperibile nelle drogherie siciliane, ma introvabile nel resto d'Italia. Si può tranquillamente sostituire con l'uvetta sultanina); succo di un limone; un cucchiaino di zucchero; ½ bicchiere di olio extra vergine di oliva; prezzemolo; origano; foglie d'alloro.

### Preparazione

Diliscate le sarde, togliendo le teste e le interiora. Lavatele delicatamente in acqua corrente. Nel frattempo, in un tegamino, fate imbiondire il pane grattugiato con poco olio, la menta e l'aglio tagliato sottilissimo. Diliscate e dissalate (ma non lavate!) le alici spagnole, dopodiché scioglierle nel restante olio fatto precedentemente intiepidire. Amalgamare in questo fondo il pane grattugiato, aggiungendo il prezzemolo, i pinoli e la "passulina" (o l'uvetta, fatta ammorbidente in acqua calda e strizzata con le mani). Aggiungere il succo di limone, lo zucchero e una presa d'origano.

Rimestare il tutto, aggiungendo olio se l'impasto risultasse troppo denso. Oliare la placca del forno e spolverarla con pangrattato. Riempire le sarde con l'impasto, posizionarle sulla placca vicinissime tra loro, "bloccandole" l'una con l'altra per evitare che si riaprano, formando lunghe file. Interporre tra le singole sarde una foglia d'alloro. Quando la placca sarà stata completata, condire con un filo d'olio e infornare per 15 minuti in forno a 180°.

### Notizie e consigli

Si chiamano a "beccafico" perché le sarde, una volta riempite, andrebbero arrotolate fino a prendere la forma di un piccolo uccellino. Tradizionalmente le sarde a beccafico si mangiano dopo la "caluriedda": si estrae la teglia dal forno, la si lascia coperta per mezz'ora (effetto caluriedda) e solo allora si servono in tavola.

Pare che il giorno dopo siano ancora più buone... ma nessuno è riuscito a verificarlo.